

# BOOSHEID

7 Stappen om gezond met  
boosheid om te gaan

*Zonder jezelf of anderen pijn  
te doen*

Coaching by Koman





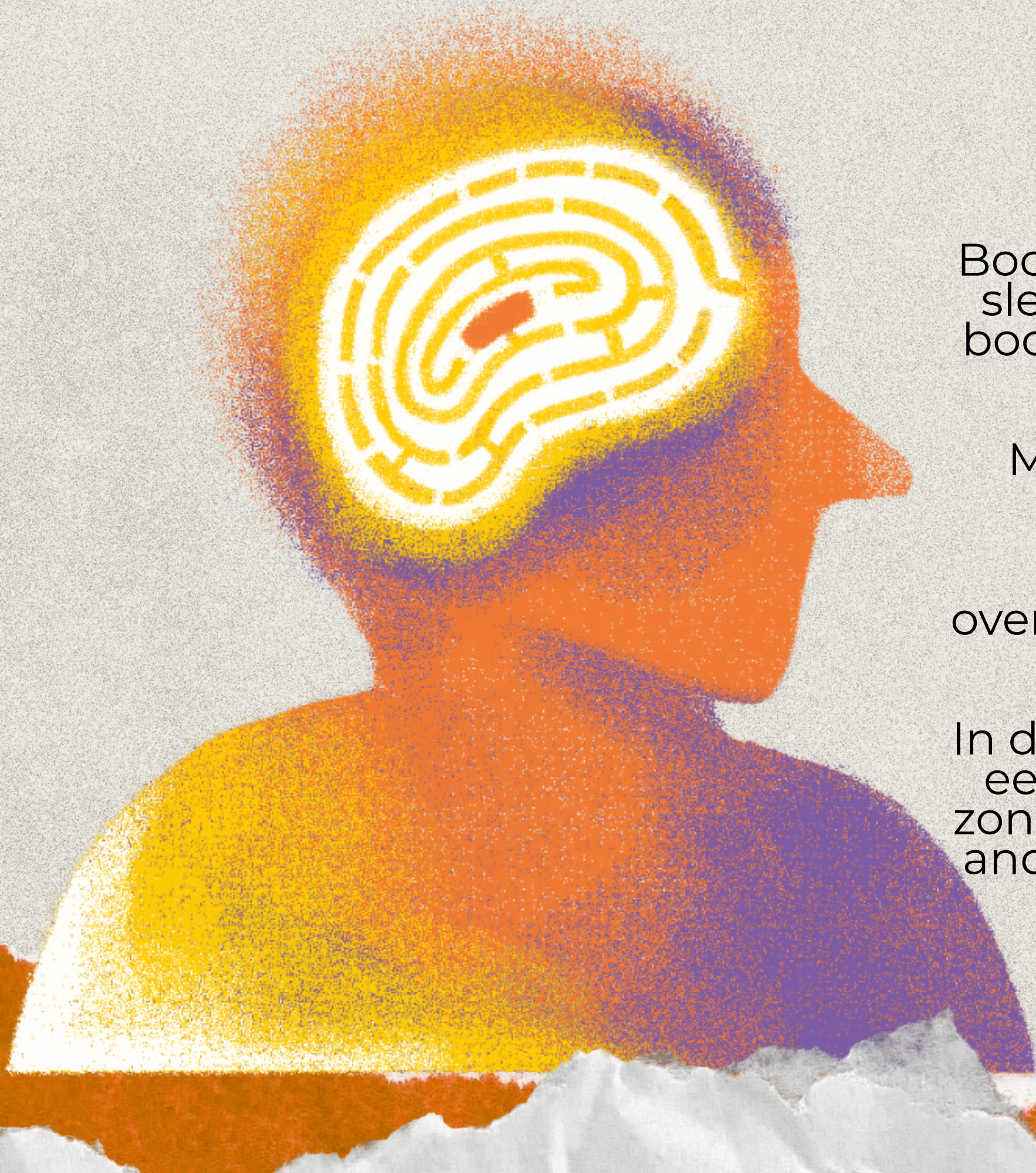
# INTRODUCTIE

Boosheid. Het is een krachtige emotie die vaak een slechte naam heeft. Misschien heb je geleerd dat boos zijn "slecht" is, dat je jezelf moet beheersen of dat je anderen niet tot last mag zijn.

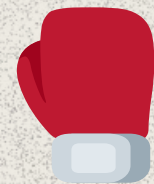
Maar wist je dat boosheid ook een waardevolle boodschap kan bevatten?

Boosheid geeft vaak aan dat er een grens is overschreden, dat er onrecht is gedaan of dat je iets te lang hebt ingeslikt.

In deze gids ontdek je **7 praktische stappen** om op een gezonde manier met boosheid om te gaan – zonder dat je jezelf verliest of schade toebrengt aan anderen. Een eerste stap naar meer rust, kracht en zelfverbinding.







# STAP 1: HERKEN DAT JE BOOS BENT

Veel mensen herkennen hun boosheid pas als het al te laat is – als ze ontploffen of zich compleet uitgeput voelen. Boosheid uit zich niet alleen in schreeuwen of slaan. Het kan zich ook verstoppen als:

- Lichamelijke spanningen (kaken op elkaar, verkrampte schouders)
- Sarcastische opmerkingen of cynisme
- Vermijding of terugtrekgedrag
- Vermoeidheid of prikkelbaarheid

**Oefening:** Schrijf vandaag eens op: "Wanneer voelde ik irritatie of frustratie? Wat gebeurde er precies?"







## STAP 2: STA JE ZELF TOE OM BOOS TE ZIJN

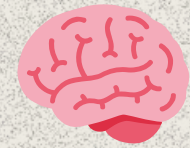
Boosheid is een normale emotie. Je hoeft je er niet voor te schamen. Toch hebben veel mensen geleerd dat ze hun boosheid moeten onderdrukken of verstoppen. ✨

### **Nieuwe overtuiging:**

“Ik mag boos zijn. Mijn gevoelens zijn waardevol en mogen er zijn.”

Laat boosheid er zijn zonder oordeel. Alleen dan kun je ermee werken, in plaats van ertegen vechten.





# STAP 3: ONTDEK WAT JE BOOSHEID JE WIL VERTELLEN

Boosheid is vaak een signaal van iets diepers:

- Een grens die je hebt laten overschrijden
- Een behoefte die genegeerd wordt
- Een situatie waarin je je machteloos voelt

## **Vraag jezelf af:**

Wat heb ik gemist, gemist gevoeld of genegeerd in deze situatie?

Boosheid is een boodschapper. Ga in gesprek met die boodschap.







## ⚡ STAP 4: VOEL BOOSHEID IN JE LICHAAM

Boosheid is niet alleen mentaal, het is ook fysiek. Je lichaam wil zich vaak uiten: spierspanning opbouwen, je adem versnellen, je vuisten ballen.

### **Oefening:**

Zoek een veilige plek (zoals een kamer alleen of bij een therapeut) en:

- Stamp op de grond
- Sla met je handen op een kussen
- Adem krachtig in en uit
- Gebruik bokshandschoenen of een bokszak als je die hebt

Het is oké om boosheid fysiek te ontladen – zolang het veilig gebeurt.





# STAP 5: MAAK ONDERSCHIED TUSSEN GEVOEL EN GEDRAG

Je mag alles voelen. Maar niet elk gedrag is oké. Boosheid mag er zijn, maar het betekent niet dat je mag schreeuwen tegen je partner of iets kapot mag gooien.

## **Gezond boos gedrag =**

- Grenzen aangeven met duidelijke woorden
- Tijd nemen om af te koelen
- Fysiek ontladen zonder schade

Door het verschil tussen gevoel en gedrag te leren maken, ontstaat er ruimte voor bewust reageren in plaats van automatisch ontploffen.







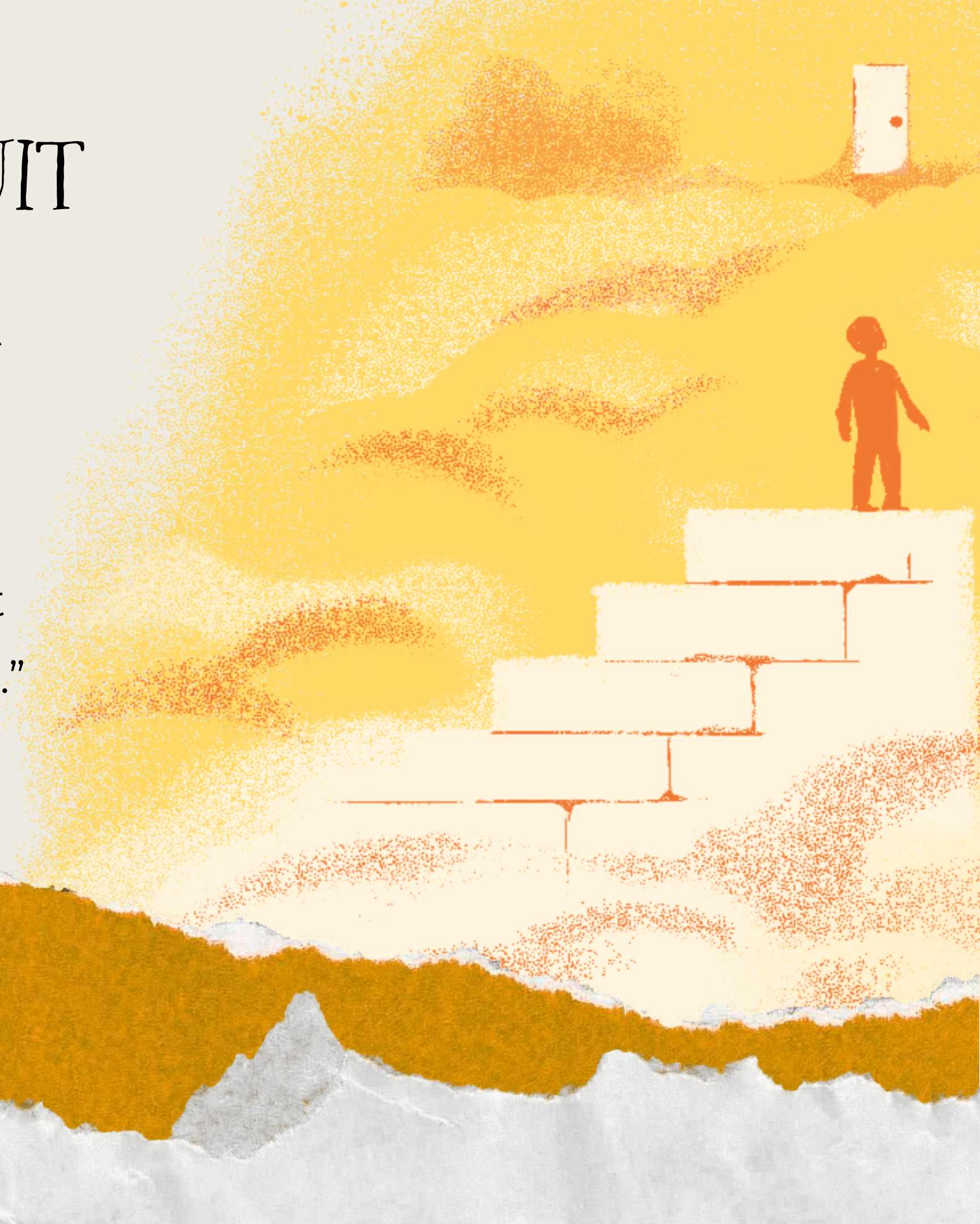
# STAP 6: SPREEK JE GRENZEN UIT

Boosheid wijst vaak op een grens. Die grens wordt pas duidelijk als jij hem benoemt.

## **Voorbeelden van gezonde communicatie:**

- “Ik voel irritatie opkomen, ik wil even pauze nemen.”
- “Ik merk dat ik over mijn grens ga, dit voelt niet goed.”
- “Ik wil graag dat je daarmee stopt. Dat raakt me.”

Grenzen zijn niet egoïstisch. Ze zijn nodig voor gezonde relaties.







# STAP 7: VERWERK WAT VASTZIT – MET OF ZONDER WOORDEN

Soms zit boosheid diep. Jaren van opkroppen, slikken en aanpassen maken dat de emotie vast komt te zitten in je lijf.

## **Bokstherapie helpt je om:**

- Boosheid letterlijk in beweging te zetten
- Te ontladen zonder woorden
- Contact te maken met je kracht
- Je lijf te bevrijden van spanning en oude patronen

***Wil je ervaren hoe dat werkt? Je bent welkom voor een vrijblijvende sessie.***





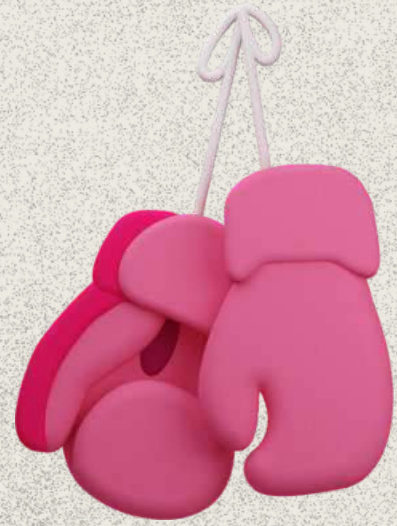
# TOT SLOT

Boosheid hoeft niet iets te zijn waar je bang voor bent. Het is een kracht die – op de juiste manier ingezet – juist leidt tot zelfzorg, grenzen en vrijheid.

Blijf nieuwsgierig naar wat je boosheid je te vertellen heeft. En weet: je hoeft het niet alleen te doen.







# WILJUIJE BOOSHEID BETER LEREN BEGRIPPEN EN OP EEN GEZONDE MANIER LOSLATEN?

Boek een gratis kennismakingssessie Bokstherapie via:

👉 [www.coaching-by-koman.nl/contact](http://www.coaching-by-koman.nl/contact)

Of neem contact op via [info@coaching-by-koman.nl](mailto:info@coaching-by-koman.nl)

**Je boosheid verdient ruimte. Jij ook.**